



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Atletische vorming en looptechniek voor een brede basis op de club

Door Saskia Helmink

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

In deze workshop kijken we naar balans, lenigheid, explosiviteit, coördinatie en ritme. Hoe kunnen we dit verwerken in een veelzijdige training? Een workshop met voorbeelden van atleten maar waarbij jezelf lekker mee kunt doen!

Over Saskia

Bij Fysiopraktijk Marcel Jacobs begeleid ik diverse groepen met een sterke focus op functionele bewegingspatronen. Naast mijn rol als verenigingstrainer ben ik actief als RTC-trainer in Limburg voor de nummers sprint, horden en sprong. Atletische vorming en krachttraining vormen de kern van mijn aanpak, waarbij ik investeer in de fundamentele ontwikkeling van atleten van alle leeftijden, van jong tot senior.

